

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

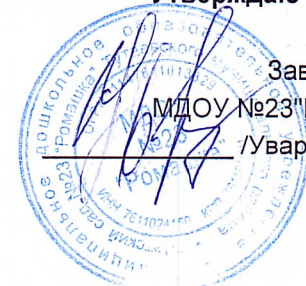
10 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	200	5	6,5	30,4	201	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>853</b>	<b>18,1</b>	<b>27,1</b>	<b>101,5</b>	<b>708</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>38,8</b>	<b>220</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,6	26	1
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	11,8	14,2	7,1	202	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	13,2	56	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>850</b>	<b>30,2</b>	<b>18,9</b>	<b>138</b>	<b>686</b>	<b>74,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,1	19,1	5,6	261	7,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>20,2</b>	<b>21,4</b>	<b>54,4</b>	<b>496</b>	<b>13,7</b>
<b>Всего</b>				<b>74,1</b>	<b>71,9</b>	<b>332,7</b>	<b>2110</b>	<b>93,9</b>



Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

10 января 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,8	5	22,9	152	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>9,8</b>	<b>16</b>	<b>51,1</b>	<b>388</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36,6</b>	<b>204</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	21	0,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	8,9	10,6	5,3	152	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,7	41	29,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>617</b>	<b>28,9</b>	<b>25,8</b>	<b>82,9</b>	<b>611</b>	<b>42,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>15,6</b>	<b>18,6</b>	<b>45,8</b>	<b>417</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>64,4</b>	<b>216,4</b>	<b>1620</b>	<b>60,6</b>